

Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение
центр развития ребенка - детский сад № 28 г. Сочи
Консультационный центр «Росток»



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Фитнес для детей 5-7 лет»**

Сочи, 2018

Рецензент:
заведующая отделом стратегического планирования и проектирования
МБУ ДО ЦТРИГО г. Сочи
Л. В. Голикова

Составитель:
педагог дополнительного образования
МБУ ДО ЦТРИГО г. Сочи
М. А. Бородина

(на основании договора сотрудничества с МБУ ДО ЦТРИГО в рамках реализации федерального проекта «Субсидии на реализацию проектов, обеспечивающих создание инфраструктуры центров (служб) помощи родителям с детьми дошкольного возраста, в том числе от 0 до 3 лет, реализующих программы психолого-педагогической, диагностической, консультационной помощи родителям с детьми дошкольного возраста, в том числе от 0 до 3 лет» основного мероприятия «Содействие развитию дошкольного образования» направления (подпрограммы) «Содействие развитию дошкольного и общего образования» государственной программы Российской Федерации «Развитие образования»)

Раскрыты основные характеристики, представлены все структурные компоненты дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы «Фитнес для детей 5–7 лет». Для педагогов дошкольного и дополнительного образования, сотрудников консультационных пунктов дошкольных образовательных организаций.

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел I. Комплекс основных характеристик образования: объём, содержание, планируемые результаты..... 3

1. Пояснительная записка	3
1.1. Краткая характеристика программы.....	3
1.2. Направленность дополнительной общеобразовательной программы	3
1.3. Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность дополнительной общеобразовательной программы	3
1.4. Отличительные особенности дополнительной общеобразовательной программы.....	4
1.5. Адресат дополнительной общеобразовательной программы	4
1.6. Объём и сроки реализации дополнительной общеобразовательной программы	4
1.7. Формы обучения	5
1.8. Режим занятий.....	5
1.9. Особенности организации образовательного процесса.....	5
2. Цель и задачи дополнительной общеобразовательной программы	5
3. Содержание дополнительной общеобразовательной программы.....	6
3.1. Учебный план	6
3.2. Содержание учебного плана	7
3.3. Планируемые результаты.....	10

Раздел II. Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной программы.....11

1. Условия реализации дополнительной общеобразовательной программы	11
1.1. Материально-техническое обеспечение	11
1.2. Перечень оборудования, инструментов и материалов, необходимых для реализации программы.....	11
1.3. Информационное обеспечение	11
2. Виды и формы педагогического контроля.....	11
3. Методическое обеспечение программы	11
4. Методические материалы	12
5. Список литературы.....	14

РАЗДЕЛ I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ: ОБЪЁМ, СОДЕРЖАНИЕ, ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1. Пояснительная записка

1.1. *Краткая характеристика программы.*

Дошкольный период – чрезвычайно важный этап в жизни детей. Ребёнок рождается беспомощным, обладающим единственной способностью – всему научиться со временем. Он не рождается с готовым набором движений, а осваивает их в процессе жизни.

Обучение движениям оказывает влияние на здоровье, общее физическое развитие, развитие познавательных способностей, волевых качеств, эмоциональности ребёнка. Обучение движениям способствует гармоничному развитию личности, совершенствованию как физических, так и психических, интеллектуальных, духовно-нравственных качеств.

Обучаясь движениям, ребёнок приобретает знания, необходимые для его сознательной двигательной деятельности, опыт их реализации.

Учитывая социальный запрос родителей на развитие и оздоровление детей, была разработана программа «Фитнес для детей 5–7 лет». Эта программа предлагает родителям альтернативу детским спортивным секциям. Она предполагает индивидуальный подход, что существенно помогает каждому ребёнку проявить свой потенциал.

1.2. *Направленность дополнительной общеобразовательной программы.*

Программа является *модифицированной* и имеет *спортивную направленность*.

1.3. *Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность дополнительной общеобразовательной программы.*

Актуальность программы определяется направленностью на создание условий для повышения двигательной активности у детей дошкольного возраста, необходимых для успешного развития всех физических качеств, а также для повышения интереса детей к физкультурным занятиям, что соответствует документам, регулирующим основные направления физического воспитания в дошкольных учреждениях и определяющим приоритетные направления совершенствования физического воспитания в образовательных учреждениях (ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», статья 14; Приказ «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации»).

Новизна и оригинальность программы. Ведущей концептуальной идеей программы, подчинённой основной цели всестороннего, целостного и гармоничного развития личности каждого ребёнка, является создание условий для укрепления здоровья детей на основе использования занимательных,

нетрадиционных методов.

Программа соответствует специфике дошкольного образования детей и способствует расширению функциональных возможностей растущего организма; повышению работоспособности детей посредством эффективности закаливания; формированию и совершенствованию двигательных умений и навыков; формированию двигательных качеств, развитию мотивации к регулярным занятиям физкультурой; формированию потребности в здоровом образе жизни и воспитанию дружеских взаимоотношений между детьми.

Педагогическая целесообразность программы. Дополнительные занятия по детскому фитнесу ориентированы на то, чтобы заложить у детей стремление к здоровому образу жизни и самосовершенствованию. Движение в этом направлении сделает фитнес средством совершенствования личности.

Дети получают необходимые сведения, которые повлияют на сознательное отношение к тому, чем они занимаются, а также к самому себе, своему телу и своему здоровью. На каждом занятии решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Для успешной реализации программы анализируются и подбираются те упражнения, которые необходимы для решения задач.

Программой предусмотрено сочетание ритмичной, эмоциональной музыки и танцевальных упражнений, что делает занятия привлекательными для детей. Занятия дают возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость.

1.4. Отличительные особенности дополнительной общеобразовательной программы.

Отличительная особенность предлагаемой программы заключается в том, что с момента поступления в группу ребёнок сразу включается в творческий процесс познания себя как личности, понимания того, что такое здоровый образ жизни. Ещё одной особенностью программы является тесная связь педагога с родителями воспитанников. Для этой цели используются следующие формы работы: личные беседы педагога с родителями, совместные мероприятия для детей и родителей.

Программа включает в себя следующие компоненты образовательной деятельности: музыкально-ритмические движения, слушание музыки, физические упражнения, развивающие игры.

1.5. Адресат дополнительной общеобразовательной программы. Программа адресована детям старшего дошкольного возраста без противопоказаний по состоянию здоровья. Дети объединяются в группы.

1.6. Объём и сроки реализации дополнительной общеобразовательной программы.

Срок реализации программы – 2 года, объём – 144 часа: 1-й год обучения – 72 часа, 2-й год обучения – 72 часа.

1.7. Формы обучения.

Групповые занятия проводятся в форме разминки, фитбол-аэробики, танцевальной аэробики, игр. Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата, на занятиях используются различные виды работы: фронтальная, работа в парах, индивидуальная.

1.8. Режим занятий:

2 раза в неделю, по 2 занятия (по 30 минут каждое с 10-минутным перерывом).

1.9. Особенности организации образовательного процесса. Комфортность режима работы достигается ориентацией на психофизические возможности конкретной возрастной группы.

Основной формой организации деятельности является групповое занятие.

2. Цель и задачи

дополнительной общеобразовательной программы

Цель программы: разностороннее физическое и духовное развитие детей, формирование мотивов и потребностей бережного отношения к собственному здоровью, стремления к активным занятиям физической культурой и спортом, физической красоте.

Задачи программы: Образовательные:

- обучать двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- обучать приёмам релаксации;
- совершенствовать технику выполнения движений в фитнесе.

Оздоровительные:

- сохранять и укреплять здоровье;

– содействовать гармоническому физическому развитию. **Развивающие:**

- развивать основные физические качества, координационные, ориентационно-пространственные, временные, ритмические способности;

- содействовать формированию грациозности, изящества, развитию пластики движений, умению владеть своим телом;

- повышать уровень физической подготовленности; – развивать музыкальность, чувство ритма. **Воспитательные:**

- воспитывать нравственные, морально-волевые и эстетические качества;

- воспитывать личность с установкой на здоровый образ жизни;

- воспитывать потребность к регулярным физическим упражнениям, сознательно применять их в целях отдыха, повышения трудоспособности и укрепления здоровья.

3. Содержание дополнительной общеобразовательной программы

3.1. Учебный план.

3.1.1. Учебный план 1-го года обучения.

№	Наименование тем	Кол-во часов	Теория	Практика	Формы аттестации/ контроля
1	Вводное занятие Ориентация в пространстве Техника безопасности	3	2	1	Тест
2	<i>Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика</i> Базовые шаги Партерная гимнастика Комплекс танцевальной аэробики Сказочная аэробика	15	1 1 1 1	2 3 3 3	Наблюдение
3	<i>Танцевальная азбука</i> Позиции в классическом танце Русский танец Танцы разных народов	15	1 1	3 4 5	Наблюдение, постановка танца
4	<i>Ритмическая гимнастика с предметами, акробатика</i> Упражнения с гимнастической палкой Упражнения со скакалкой Упражнения с мячом Упражнения с обручем Упражнения с фитболом Элементы акробатики	24	1 1 1 1 1 1	3 3 3 3 3 3	Наблюдение

5	<i>Игры</i> Беговые ролевые игры Танцевальные игры Игры на внимание <i>Концертная деятельность</i>	15	----	4 4 4 3	Наблюдение, итоговое тестирование
	<i>Итого:</i>	72	15	57	

3.1.2. Учебный план 2-го года обучения.

№	Наименование тем	Кол-во часов	Теория	Практика	Формы аттестации/контроля
1	<i>Вводное занятие</i> Ориентация в пространстве Техника безопасности	4	2	2	Тест
2	<i>Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика</i> Базовая аэробика Аэробика в стиле фанк Аэробика в стиле латино Сказочная аэробика	18	1 1 1 1	4 3 3 4	Наблюдение
3	<i>Танцевальная азбука</i> Полька Русский танец Танцы народов севера	12	1 1 1	3 3 3	Постановка танца
4	<i>Ритмическая гимнастика с предметами, акробатика</i> Упражнения с гимнастической палкой в парах Упражнения с мячом в парах Круговая тренировка Комплекс упражнений на фитболе Комплекс упражнений со скакалкой	24	1 1 1 1 1	4 4 4 4 3	Наблюдение, тестирование по пройденной теме
5	<i>Игры</i> Игры на развитие сенсорной чувствительности Имитационные игры	14	1 1	6 6	Наблюдение
	<i>Итого</i>	72	16	56	

3.2. Содержание учебного плана

1-й год обучения

Тема 1. Вводное занятие.

Знакомство с содержанием занятий с воспитанниками. Правила техники безопасности. Знакомство с оборудованием.

Тема 2. Оздоровительная аэробика.

Что такое аэробика? Основные шаги базовой аэробики. Партерная гимнастика. Ориентация в пространстве. Сила, выносливость, гибкость: как мы

их развиваем? Релаксация-восстановление. Сказочная аэробика.

Практические занятия: ориентационные упражнения: вправо-влево, вперёд-назад, вниз-вверх, в круг, из круга, по кругу. Шаги базовой аэробики: марш (пружинящие шаги на месте), приставной шаг, открытый шаг, вперёд-назад, захлёт, скрестный шаг, шоссе, мамбо. Шаги и их комбинации выполняются на месте с изменением темпа. Партерная гимнастика включает упражнения на полу с использованием гимнастических ковриков, матов или татами. Наклоны, отжимания, упражнения на развитие мышц брюшного пресса, спины, ног, растяжка: «Ёлочка», «Паровоз», «Солнышко», «Лебедь», «Лодочка», «Змея», «Кошечка», «Пиноккио». Упражнения на гимнастических матах в движении: «Котята», «Обезьянки», «Партизаны», «Каракатица». Сказочная аэробика включает элементы имитации движений героев сказки «Волк и семеро козлят».

Тема 3. Танцевальная азбука.

Что такое танец? Русский народный танец. Танцы разных народов. *Практические занятия:* знакомство с разновидностью танцев (видео-занятие). «Полька», элементы русского танца «Хоровод», танцы разных народов: «Лезгинка», «Макарена», «Летка-енька».

Тема 4. Ритмическая гимнастика с предметами.

Гимнастика оздоровительная и спортивная. Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом, скакалкой, обручем, гимнастической палкой и фитболом. Акробатика. Техника безопасности на акробатике.

Практические занятия: узкий, широкий хваты гимнастической палки, комплекс упражнений с палкой, направленный на профилактику плоскостопия, партерная гимнастика с палкой. Прыжки через скакалку различными способами: на двух ногах, поочередно. Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой. Вращение обруча на поясе, на руке. Комплекс упражнений с обручем. Упражнения с мячом в бросках, ловле и перепрыгивании мяча. Комплекс общеразвивающих упражнений с обручем. Элементы акробатики: стойка на лопатках, мост, перекаты на спину, упражнения в лазании и перелезании (на матах, скамейках). Прыжки на фитболе.

Тема 5. Игры и правила.

Имитационные игры. Беговые игры. Игры на внимание. Игры на развитие сенсорной чувствительности. Танцевальные игры.

Концертная деятельность.

Практические занятия: имитационные игры «Зоопарк», «Стадион», «Морозко», «Угадай-ка». Беговые игры «Салки», «Картошка», «Белые мед-

веди», «Горелки», «Третий лишний», «Два мороза», «Гуси-гуси», «Выру-чай-ка» в вариациях. Игры на внимание: «Тише едешь – дальше будешь», «Ковбой-индейцы», «Ёлки-палки», «Мигалки», «Зеркало», «Сантики-фантики».

2-й год обучения Тема 1. Вводное занятие.

Правила техники безопасности на занятиях. Где я использовал летом умения, которым научился на занятиях? Здоровье и его составляющие.

Практические занятия: определение режима и работы занятий; игра «Минута славы».

Тема 2. Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика. Виды аэробики? Шаги базовой аэробики. Партерная гимнастика.

Ориентация в пространстве. Фанк аэробика, аэробика в стиле «латино». Дыхание и способы его восстановления. Как измерить пульс?

Практические занятия: вводится изменение геометрии шагов базовой аэробики: по квадрату, диагонали, с продвижением вперёд-назад. В партерной гимнастике упражнения на гимнастических матах в движении: «Ладоски-башмачки», «Балетница». Комплекс аэробики в стиле фанк. Комплекс аэробики в стиле «латино». Сказочная аэробика включает элементы имитации движений героев сказки «Буратино»: Буратино, Лиса Алиса, Кот Базилио, Мальвина, Пьеро, Карабас-Барабас.

Тема 3. Танцевальная азбука.

Что такое танец? Русский народный танец. Танцы разных народов.

Практические занятия: элементы классического танца, вальсовый шаг.

«Полька», элементы русского танца: «притоп», «моталочка», «ковырялочка», «присядка», верчения. Элементы танцев разных народов: стиль кантри, танцы народов севера.

Тема 4. Ритмическая гимнастика с предметами.

Гимнастика и её виды. Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом, скакалкой, обручем, гимнастической палкой и фитболом. Акробатика. Техника безопасного поведения на акробатике. Гимнастика как вид спорта.

Практические занятия: комплекс упражнений с гимнастической палкой в парах. Прыжки через скакалку на одной ноге, скрестно (на месте и в движении). Вращение двух и более обручей, прыжки через обруч, в обруч. Элементы акробатики: мост, кувырок, упражнения в лазании на гимнастической стенке. Комплекс упражнений с мячом в парах. Эстафеты с фитболом.

Тема 5. Игры.

Чему учимся, играя? Дружба и игра. Русские народные игры.

Практические занятия: имитационные игры: «Чехарда», «Легкоатлеты», «Гимнасты», «Лыжники», «Единоборства», «Мы не скажем, а покажем». Беговые игры: «Салки парами», «Знамя». Игры на внимание и

развитие сенсорной чувствительности: «Слепой олень», «Мигалки», «Пианино», «Менялки». Танцевальные игры: «Хоровод», «Верёвочка», «Паровозик».

3.3. Планируемые результаты.

По окончании срока реализации программы, дети будут *знать*:

- основные хореографические понятия (правильная осанка постановка рук и ног и др.),
- названия шагов в фитнесе; *уметь*:
- владеть чувством ритма,
- исполнять несложные танцевальные элементы,
 - выполнять связки общеразвивающих упражнений под музыку без предметов и с предметами (гимнастические палки, ленты, обручи, мячи, скакалки, гантели),
 - выполнять комплексы упражнений на степ-платформах, соответствующие возрасту и подготовке (предложенные педагогом);
 - выполнять элементарные упражнения игрового стретчинга, суставной гимнастики, приёмов самомассажа (поглаживание и разминание),
- распознавать характер музыки,
- правильно выполнять танцевальные шаги фитнеса, – работать в группе,
 - использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности повседневной жизни.

РАЗДЕЛ II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

1. Условия реализации дополнительной общеобразовательной программы

1.1. Материально-техническое обеспечение.

Занятия проходят в специально оборудованном помещении или спортивном зале. Необходимо предусмотреть места для переодевания.

1.2. Перечень оборудования, инструментов и материалов, необходимых для реализации программы:

– музыкальный центр, CD-диски, аудиокассеты; – компьютер, мультимедийный проектор;

– техническое гимнастическое обеспечение: дуги для подлезания, мячи, фитбол, гимнастические скамейки, гимнастические палки, скакалки, гимнастическая стенка, мячи разных размеров, обручи большие и маленькие, набивные мячи, кубы.

1.3. Информационное обеспечение: – аудиозаписи;

– видеофильмы, посвящённые творчеству выдающихся отечественных и зарубежных танцевальных коллективов, с записью фрагментов из народных танцев и балетного творчества.

2. Виды и формы педагогического контроля

Диагностический (вступительный) – определение физических и творческих способностей детей.

Промежуточный – наблюдение, контроль, беседа, групповая рефлексия (оценка сделанного, усвоенного) по направлениям: уважительное отношение к иному мнению, истории и культуре других народов; интерес к танцам, фитнесу и танцевальным занятиям; оценка достигнутого, степень успешности выполнения упражнений.

Итоговый – выявление результатов обучения, сформированных двигательных умений, навыков.

3. Методическое обеспечение программы

Программой предусмотрена диагностика и анализ состояния здоровья и уровня способностей детей. Основные *принципы обучения*: системности, последовательности, доступности.

В проведении занятий используются следующие *методы обучения*: *наглядный* – в выполнении упражнений ориентация на образец, копирование предложенного образца;

словесный и наглядный – объяснение и показ упражнений;

словесный – объяснение, после которого следует самостоятельное выполнение упражнений;

практический – самостоятельное составление и выполнение упражнений и программ, частичное ведение программы.

На занятиях применяются фитнес технологии. Фитнес-технологии в дошкольном образовании повышают уровень проведения традиционных занятий физкультурой, вызывают положительные эмоции, удовлетворяют потребности ребёнка в движении, способствуют физическому развитию и физической подготовленности. Основная цель их применения состоит в формировании осознанного отношения к оздоровительным занятиям, потребности в систематических занятиях физическими упражнениями и в осуществлении здорового образа жизни.

Применяются фитнес-технологии шести групп.

К первой группе относятся оздоровительные системы, имеющие корни в древневосточной культурной традиции.

Ко второй группе относятся разного рода авторские оздоровительные методики (системы), известные чаще всего по имени их создателей, такие как дыхательная гимнастика по методу А.Н. Стрельниковой, система пилатес (по имени основателя – Д. Пилатеса) и др.

В третью группу можно объединить разные оздоровительные системы, строящиеся на основе научных достижений и апробации на практике. Они связаны с использованием средств, отличных от традиционных.

К четвёртой группе относятся новые формы двигательной активности, такие как ритмическая гимнастика, аэробика, стретчинг, фитбол и др.

К пятой группе относятся различные инновационные технологии, апробированные и пользующиеся популярностью. Среди них можно указать такие программы и технологии как танцевально-игровая гимнастика «СаФи-Дансе», «Фитбол-гимнастика», «Игровой стретчинг» и др.

К шестой группе относятся спортивные и подвижные игры.

4. Методические материалы

Памятка родителям

Инструктаж по технике безопасности

1. *К занятиям допускаются:*

Дети в возрасте 5–7 лет, имеющие справку от врача с указанием основной группы здоровья и допуск к занятиям по фитнесу.

2. *Занимающиеся должны соблюдать следующие нормы поведения:*

– приходить в помещение для занятий за 10–15 минут до начала, иметь сменную обувь;

– переодеваться в спортивную форму разрешается только в специально отведённых для этого местах (раздевалках);

– перед тренировкой необходимо снимать с себя часы, цепочки, кольца, браслеты и другие жёсткие или мешающие предметы;

– спортивная одежда должна быть чистой, опрятной, позволяющей свободно выполнять различные двигательные действия. Форма без молний, пуговиц, застёжек и других жёстких или мешающих элементов, облегать тело. Сменная обувь на нескользящей подошве;

– при переходе из раздевалки в зал для занятий необходимо спокойно идти, не отставая и не перегоняя группу и тренера;

– запрещено находиться в зале, если там нет тренера. Зал – место повышенной опасности. В случае опоздания или прихода раньше, в зал нужно входить только с разрешения тренера;

– не разрешается посещать занятия при физических недомоганиях, переутомлениях, травмах и различных заболеваниях. В случае травм и физических заболеваний предупредить педагога о причине невозможности посещения занятия. После предоставить медицинскую справку, с указанием диагноза и разрешением к посещению занятий;

– необходимо бережно относиться к спортивному инвентарю, оборудованию зала и других помещений, поддерживать чистоту и порядок в раздевалках.

3. *При проведении занятий занимающиеся должны:* – соблюдать правила техники безопасности;

– выполнять все требования и команды педагога;

– выполнять различные физические и технические действия только по указанию на это педагога;

– уважать своих товарищей и умышленно не причинять им физических травм;

– при выполнении физических и технических действий быть внимательными к товарищу, а также к самому себе с целью избегания физических травм;

– при выполнении упражнений в группе соблюдать дистанцию и интервалы, необходимые для предотвращения столкновения даже в случае неправильного выполнения упражнения (падение, остановка, возврат в исходное положение и т. п.) любым из членов группы.

Запрещается:

– кричать и громко разговаривать;

– отвлекаться и отвлекать других во время выполнения упражнения; – перебегать от одного места занятий к другому.

4. *При несчастном случае, получении травмы,* пострадавший или очевидец случившегося обязан немедленно сообщить об этом тренеру для принятия неотложных мер по оказанию первой доврачебной помощи.

5. *Окончание занятий.*

По окончании занятий следует привести в порядок место тренировок и раздевалки.

б. Родителям.

– родители или другие лица не должны приводить ребёнка задолго до начала занятий и тем более не оставлять его одного в холле;

– не разрешается приводить ребёнка на занятия при физических недомоганиях, переутомлениях, травмах и различных заболеваниях;

– в случае травм и физических заболеваний заблаговременно предупредить педагога о причине невозможности посещения занятий. После предоставить медицинскую справку с указанием диагноза и разрешением к посещению занятий.

5. Список литературы

Список литературы, использованной педагогом при написании образовательной программы:

1. Бабенкова Е. А. Как помочь детям стать здоровыми: метод. пособие / Е. А. Бабенкова. – М.: Астрель, 2016. – 208 с.

2. Одинцова И. Б. Аэробика, шейпинг, стретчинг, калланетика: современные методики. Рекомендации специалиста / И. Б. Одинцова. – М.: Эксмо, 2013. – 160 с.

3. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика для детей 3–7 лет. Комплексы оздоровительной гимнастики / Л. И. Пензулаева – М.: Мозаика-Синтез, 2015. – 128 с.

4. Петров П. К., Методика преподавания гимнастики в школе / П. К. Петров. – М.: Владос, 2013. – 448 с.

5. Турлова Л. В., Программа по дисциплине «Ритмика» / Л. В. Турлова. – Троицкое, 2015. – 12 с.

Список литературы, рекомендованной родителям в целях расширения диапазона образовательного воздействия и помощи им в обучении и воспитании ребёнка:

1. Бабенкова Е. А. Как помочь детям стать здоровыми: метод. пособие / Е. А. Бабенкова. – М.: Астрель, 2016. – 208 с.

2. Скребцова Л. Сказочный справочник здоровья для детей и их родителей. Т. 2 / Л. Скребцова, М. Скребцова. – М.: Амрита-Русь, 2016. – 224 с.